

Paprikaschoten Auflauf **Glutenfrei**

Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.
Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft (+ auch Geschmack).

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, **kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Hinweis **Margarine**

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reformmargarine Original

Inhaltsverzeichnis

Paprikaschoten Auflauf Glutenfrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf	2
Auflauf mit Quark II 2 Ei M F	3
Veränderung	3
Auflauf Posht Bädäm M	4
Auflauf Posht Bädäm M F	5
Dezhgi - Chicoree F	6
Gefüllte Paprika Kargala M F	7
Gefüllte Paprika Krasnoscekova F	9
Gefüllte Paprika Marks F	10
Gefüllte Paprika Zalairskiy F	12
Gefüllte Paprikaschoten F Vegan	14
Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk F Vegan	15
Gefüllte Paprikaschoten X F Vegan	17
Gefüllte Paprikaschoten XI F	18

Gefüllte Paprikaschoten XII M F.....	20
Gefüllte Pfannkuchen Aksu-Ajuly F.....	21
Gefüllte Zucchini mit Linsen M.....	22
Gemüse Salat und oder Auflauf Ei M F.....	23
Auflauf: F.....	24
Gemüseauflauf Qadamgäh F Vegan.....	25
Gemüseauflauf II F Vegan.....	26
Gemüseauflauf Kr. Jar 3 Ei F.....	28
Gemüseauflauf Petropavlovskij F.....	29
Gemüseauflauf Sadovje F.....	30
Gemüsepolenta F.....	31
Hirse Auflauf M F.....	32
Kartoffelauflauf F.....	34
Linsen- Currygratin M F.....	35
Linsen in Paprika auf Pellkartoffeln F.....	38
Mais Gemüse Auflauf M F.....	39
Paprika Auflauf F.....	41
Paprika Hirse Auflauf F.....	42
Paprika Polenta mit Gorgonzola M F.....	43
Paprika Reis Auflauf 3 Ei M F.....	44
Veränderung F.....	45
Paprikaschoten gefüllt M F.....	45
Polenta Akjar F.....	47
Polenta Vakil Abad F.....	48
Qal` eh Zangi Paprikauflauf M F.....	49
Quark Auflauf 2 Ei M F.....	51
Reis Paprika Auflauf F Vegan.....	53
Reis Paprikauflauf F Vegan.....	54
Reisauflauf serbischer Art M F.....	55
Wirsingkohl Auflauf F Vegan.....	57
Bitte bedenkt.....	58
Hinweis M.....	58
Hinweis Ei.....	58
Hinweis Vegan.....	58
Hinweis Sojasoße.....	58
Hinweis Curry.....	59
Hinweis Tomatenketchup.....	59
Geräucherten Fisch + Fleisch.....	59
Hinweis F.....	59
Hinweis.....	59
Tipps fürs backen ohne Eier.....	60

Auflauf

Auflauf mit Quark II 2 Ei M F

Zutaten für 4 Portionen

100 g Sonnenblumenkerne, leicht geröstet +
50 g Sesam, (mit Schale) leicht geröstet, zusammen gehackt
Margarine / Butter, zum Einfetten
300 g Mais + Paprikagemüsemischung in 2 Auflaufformen
2 handvoll Oliven, kernlose (Lake) darauf +
150 g Schafskäse, gewürfelt, darauf

Für die Sauce:

200 g Quark

2 große Ei(er)

2 TL Kräutersalz
1 TL Kreuzkümmel
½ TL Paprika - Granulat
1 TL Senfkörner, gemahlen
1 Prise Rohrzucker
7 EL Buchweizen, gemahlen

½ Liter Milch

100 g Käse, (Gouda) grob geraspelt
4 Pfeffer - Körner, gemahlen

Gemüse in die einfetteten zwei Jenaschüsseln geben.

Soße in 1 l Messbecher, bestehend aus Quark + Kräutersalz + Eier + 1
Prise Zucker schaumig rühren. Paprikagranulat + Kreuzkümmel + Buch-
weizen + Senfkörner + 4 Pfefferkörner zusammen mahlen, zusammen mit
den gehackten Sonnenblumenkernen + Bio Sesam (nennt sich so, weil
mit Schale) zum Quark/Ei geben, ca 0,5 l Milch dazu geben, so dass ca. 1 l
entsteht, gut vermischen + das Ganze über das Gemüse geben.

Darauf noch ca. 100 g Gauda grob geraspelt.

Bei ca. 160°C Umluft, ohne vorheizen, ca. 60 min backen. Bei Ober + Un-
terhitze ca. 20- 30 °C mehr + vorheizen, dann ca. 40-45 min goldbraun
backen. 10 min im geöffneten Ofenrohr stehen lassen, mit einem Messer
den Rand lösen, in der Schüssel etwas hochwerfen (nicht an die Decke,
nur so das man merkt, er ist lose) dann auf einen Teller stürzen.
Schmeckt auch kalt.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

24.02.05 Hans60

Veränderung



250 g TK Mais, statt frischen,
2 rote Paprikaschoten, klein gewiegt,
200 g Limburger, statt Schafskäse
Oliven grün + schwarz, teils gefüllt

23.12.2006 Hans

Auflauf Posht Bädäm M

glutenfrei / eifrei / eigenes Rezept

Zutaten für 4 Portionen

1 Tasse Naturreis (Mittelkorn) in
2 Tassen Wasser, kochend ca 40 min kochen
0,5 EL Gemüsebrühe, gekörnte in
250 ml Wasser, kochend geben, dann dazu:
2 Paprikaschote(n), klein gewürfelt +
2 Aubergine(n), klein gewürfelt +
2 EL Curry
1 EL Kurkuma, gemischt + alles ca. 5 min dünsten.
4 EL Sonnenblumenkerne +
1 EL Kreuzkümmel +
2 Chilischote(n), rote trockene, rösten
3 EL Kokosraspel dazu + mahlen

250 g Bergkäse, grob raspeln

1 TL Salz (Gewürzsalz)
2 Banane(n), gewürfelt daruntermischen
Öl, Rapsöl oder anderes Fett

200 g Käse, mittelalten Gouda

Paprika - Granulat

Zubereitung

Den gekochten Reis, angedünstetes Gemüse, sowie angeröstete + gem.
Ölsaart vermischen, den (ganzen ?) Bergkäse dazu + die Bananenstücke +

zusammen vermischen, in ausgefettete feuerfeste Formen geben. Mit 100 –250 g mittelaltem Gouda, grob geraspelt, das Ganze abdecken. Paprikagranulat drüber streuen. Ab in den kalten Backofen bei 160° Umluft ca. 35- 40 min backen. Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen ca. 180° + ca. 25- 30 min backen.

PS: Wer den Gouda nicht drauf streut, dann bitte mit Deckel backen, trocknet sonst aus.

Veränderung: Man kann auch Bergkäse durch mittelalten Gouda ersetzen, dann ca. 100 g mit in das Gemüse + den Rest, ca. 150 g, oben auf streuen. Guten Appetit. Schwierigkeitsgrad: normal

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

23.08.05 Hans60

Auflauf Posht Bädäm M F

Veränderung



2 TL Curry o Salz anstelle 2 EI,
1 EL Schwarzkümmel anstatt Kreuzkümmel,
250 g Ziegenkäse statt Bergkäse,
200 g Esrom anstelle mittelalten Gauda,

dazu noch
50 g feingewiegten Ingwer
2 El Tamari,
2 El Balsamico Atelco,

Paprika Granulat vergessen

In drei 0,75 l feuerfeste Schüsseln,
eine ohne Esrom, dafür mit Deckel,
eine 1,0 l feuerfeste Schüssel.

Hans

Dezhgi - Chicoree F

glutenfrei + eifrei + kuhmilchfrei –



Zutaten für 4 Portionen

1.5 Tasse/n Buchweizen, ganz / Natur- Reis in
3 Tasse/n Wasser, kochendes mit
1 TL Gemüsebrühe, gekörnte, geben
600 g Chinakohl
Gemüsebrühe, gekörnte
150 g Paprika, TK in Streifen

1 handvoll Lauch, TK in Röllchen
5 Körner Pfeffer +
1 TL Senfkörner, gelb, mörsern oder mahlen
2 EL Essig (Apfelessig)
250 ml Gemüsebrühe, gekörnte
2 EL Sojasauce / Tamari

200 g Ziegenkäse, grob geraspelt

evtl. Salz
Paprika

Zubereitung

Buchweizen in kochendes Wasser geben, Hitze runterstellen, auf 0,5 von drei möglichen Stufen, bis der Wasserspiegel nicht mehr zu sehen ist, die Hitze ausstellen, ausquellen lassen, (ca. 10 min) wird schön trocken. Den Chinakohl halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Chinakohl in etwas Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe zwei Minuten dünsten. Abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden. Auf der noch heißen Kochplatte TK Paprika + Lauch antauen. Gemüse + Buchweizen mischen, ca. die Hälfte des Käses, Essig, Senf + Pfeffer + Tamari untermischen. In vier 0,75 l feuerfeste Schüsseln geben. Die Gemüsebrühe drüber gießen, sollte so ca. 2 cm hoch sein. Den Rest geraspelt Ziegenkäse drauf verteilen + Paprikagranulat vorsichtig drüber geben. Im , nicht vorgeheizt, Backofen 30 min bei 170°C, Umluft überbacken oder ohne Umluft bei ca. 190 –200° überbacken. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
10.05.05 Hans60

Veränderung

Chicoree anstatt Chinakohl

Gefüllte Paprika Kargala M F
Glutenfrei + Eifrei + Vegetarisch
3 Portionen



1,5 Tassen Buchweizen
3 Tassen Wasser
1 TI Kräutersalz

6 Paprikaschoten

400 g Frischkäse, Doppelstufe

100 g süße Sahne

100 g Bergkäse

1 TI Kräutersalz
1 Prise Vollrohrzucker
50 g TK 8 Kräutermischung
250 ml kochendes Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
4 EI Buchweizen gem

Fett für feuerfeste Formen

Buchweizen abspülen in 3 Tassen kochendem Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, wenn der Wasserspiegel unterhalb der Buchweizen ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen.

Paprikaschoten den Deckel so abschneiden, das die Schoten nur minimal aus den Auflaufformen oben raus sehen.

Nur die abgeschnittenen Schoten ca 10 min kochen lassen.

Schotendeckel kleinschneiden und mit den fertig ausgequollenen Buchweizen und ca 1 TI Kräutersalz mischen.

Frischkäse, Sahne, kleingewürfelten Bergkäse, 4 Ei gem Buchweizen, TK Kräuter vermengen + damit die Schoten füllen.

Drei 1 l feuerfeste Schüssel ausfetten, den Boden mit dem Buchweizenkörner – Paprikagemisch, bedecken, die gefüllten Schoten reinstellen, + mit Buchweizenkörnergemisch rundherum auf- ausfüllen, so das diese Schoten nicht mehr umfallen, können. Die aufgelöste Gemüsebrühe ca 1-1,5 cm hoch, in die Schüsseln gießen.

Deckel schließen, ab in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 45-50 min backen, es sollte leicht sprudeln kochen.

Gefüllte Paprika Krasnoscekova F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei + Vegetarisch



1,5 Tassen Naturreis ca 240 g

3 Tassen Wasser

0,5 TI Kurkuma

1 El Balsamico Bianca

Paprikaschotendeckel

1 Tl Kräutersalz

6 Paprikaschoten

1 Mango

1 Banane

150 g Ziegenkäse Rolle

50 g Lauch

5 Pfefferkörner gemörsert

2 El Tamari (Sojasoße)

1 Prise Vollrohrzucker

Sonnenblumenkerne

Evtl Ziegenkäse geraspelt

Fett für drei feuerfeste Schüsseln mit Deckeln

Reis mit Kurkuma in 3 Tassen Wasser ca 35 min kochen + 10 min ausquellen lassen, mit Essig, kleingeschnittenen Paprikaschotendeckel und Kräutersalz mischen.

Paprikaschoten den Deckel so abschneiden, dass die Schoten nicht über den Rand der feuerfesten Schüsseln sehen, wer will die Schoten 10 min ins kochende Wasser geben.

Mango, Banane, Ziegenkäserolle würfeln, Lauch kleinschneiden, gemörserten Pfeffer, Zucker + Tamari vermischen, falls diese Masse zu wenig erscheint, evtl vom gekochten Reis, was dazu nehmen, meist reicht es, in die abgekochten Schoten füllen, und Sonnenblumenkerne drüber geben. In ein Liter feuerfeste Schüsseln ausfetten, je zwei gefüllte Schoten reinstellen, den gemischten Reis drum herum verteilen, damit diese Dinge nicht umfallen, evtl die Schoten noch mit ein wenig geraspelt Ziegenkäse bestreuen, Deckel drauf.

Im kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 35 min backen, braucht nur ein wenig sprudeln/ kochen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 6. Juni 2007 Hans60

Gefüllte Paprika Marks F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



4 Paprikaschoten
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
3-4 Tassen gekochter Naturreis
ca 1,5 Tasse roh mit
1 TI Kurkuma
10 Pfefferkörner gemörsert
150 g TK Sauerkirschen o. Stein
1 TI Kräutersalz

100 g Ziegenkäserolle

120 g Ziegenkäse geraspelt

2 Schuss weißer Burgunder

Paprikagranulat

Fett für 2 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Paprikaschoten die Deckel so abschneiden, das die Schoten aufrecht in den Schüsseln stehen können, das die Deckel noch drauf passen.

Die Schoten in reichlich kochendem Wasser mit der gekörnten Gemüsebrühe ca 10 min kochen lassen, abgießen, evtl etwas aufheben, + dies dann anstatt Burgunder nehmen.

Ca 1 Tasse gekochten Reis, gewürfelten Ziegenkäserolle, 1 TI Kräutersalz, gemörserten Pfeffer und ca die Hälfte TK Kirschen, vermischen, in die Schoten einfüllen.

Zwei feuerfeste Schüsseln ausfetten, die Schoten senkrecht reinstellen.

Den Rest Reis mit den kleingeschnittenen Paprikaschotendeckel, gewürfelten Kräutersalz, gemörserten Pfeffer und Rest TK Kirschen, vermischen, um die Schoten rum verteilen, damit sie nicht umfallen.

Mit reichlich geraspelten Ziegenkäse alles bedecken, ein wenig Paprikagranulat drauf streuen, je einen guten Schuss weißen Burgunder drüber geben, Deckel schließen, Wichtig, sonst trocknet der Käse aus und wird hart.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-50 min backen.

Eigenes Rezept, Samstag, 21. Juli 2007 Hans60

Gefüllte Paprika Zalairskiy F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei + eigenes Rezept
3 Portionen





2 Tassen Hirse
4 Tassen Wasser
6 Paprikaschoten
3 kleine Delikatess Gurken
0,5 Apfel
0,5 Banane

200 g Ziegenkäse (Rolle) teilen

Kräutersalz

3 kleine Delikatess Gurken
0,5 Apfel
0,5 Banane
Paprikaschotendeckel fein gewiegt
Kräutersalz
2-3 cl Balsamico Bianca
Fett für drei feuerfeste Schüsseln
100-150 g Ziegenkäse geraspelt, mehr oder weniger
Paprikagranulat

Hirse mit kochendem Wasser abspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, nach ca 9 min Hitze ausstellen, (Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche) ausquellen lassen. Wird schön trocken + körnig bzw weiß.

Von den Paprikaschoten die Deckel so abschneiden , das sie nicht aus der feuerfesten Schüsseln raus sehen.

Diese Schoten ca 20 min mit Wasser bedeckt, kochen lassen.

2 Tassen gekochte Hirse in eine Schüssel geben, einen halben geschälten Apfel in kleine Stücke, Banane in kleine Würfel, sowie die Gurken in kleine Ringe / Stücke schneiden, mit Kräutersalz, vermischen.

Ziegenkäserolle längst + quer schneiden, so das in jede Schote, ein Teil senkrecht reinpasst, um den Käse herum die Obst/Hirse Mischung, rein drücken, und je zwei aufrecht stehende Schoten in die eingefetteten feuerfeste Schüsseln geben.

Den Rest gekochte Hirse, mit den leicht angedünsteten fein gewiegt Paprikaschotendeckel, 3 kleine Delikatess Gurken, + 0,5 Apfel + 0,5 Banane,

Kräutersalz, 2-3 cl Balsamico Bianca gut vermischen, diese Masse jetzt um die stehenden Paprika verteilen, als Stütze, damit sie nicht umfallen. Mit geraspelten Ziegenkäse gut abdecken, mit Paprikagranulat leicht bestreuen.

Deckel drauf, ohne Deckel trocknet der Käse aus + wird hart.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 min backen.

Hinweis. Wer es saftiger haben will.

Gieße ca 1 cm hoch, aufgelöste gekörnte Gemüsebrühe noch drüber, mehr nicht, kann sonst überlaufen, Vorsichtshalber die Fettpfanne ganz unten in den Ofen stellen

Donnerstag, 31. Mai 2007 Hans60

Gefüllte Paprikaschoten F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchefrei

2-3 Portionen



200 g Tofu
2 TI Vollrohrzucker
4 El Tamari
4 El Balsamico de Modena

1 Tasse Hirse (170 g)
kochendes Wasser
2 Tassen Wasser
1 TI Kurkuma gem

6 Paprikaschoten ca 1 kg
1 Apfel geraspelt
1 Banane klein gewürfelt

ungehärtete Margarine zum einfetten von **2 ein Liter feuerfeste Schüsseln, mit Deckel.**

Evtl Pfeffer, Paprikagranulat und Kräutersalz

Trockner guter Weißwein

Tofu klein würfeln und in eine Marinade aus Zucker und Tamari und Balsamico ca 30 min legen.

Hirse mit kochendem Wasser ausspülen um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, anschließend in 2 Tassen kochendes Wasser mit 1 TL Kurkuma geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf, ca 10 min, dann ist Wasser unterhalb der Oberfläche, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 5-10 min.

Paprikaschoten, den oberen Deckel soweit abschneiden, dass diese Schoten in die Formen passen, im kochendem Wasser ca 10 min –15 min bissfest kochen, oder wie jeder es eben mag.

2 ein Liter feuerfeste Schüsseln, den Boden dünn mit gekochter Hirse auslegen,

die Deckel der Paprikaschoten sehr klein hacken, mit dem Tofu und Marinade und restliche Hirse sowie 1 geraspelten Apfel und klein gewürfelte Banane gut vermischen, evtl mit Pfeffer, Paprikagranulat und Kräutersalz pikant abschmecken, wir ließen es weg,.

Die Paprikaschoten damit füllen, und je drei in eine feuerfeste Schüssel stellen, den Rest der Mischung um die Schoten verteilen, so das diese nicht umfallen können.

Je einen guten Schuss Weißwein über/ in beide Schüsseln geben, Deckel schließen,

in den kalten Backofen bei 140°C Umluft ca 30 – 50 min backen, je nach dem wie warm/heiß das ganze noch ist.

Eigenes Rezept, Samstag, 29. Dezember 2007 Hans60

Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan

2-3 Portionen





200 g Tofu naturell
Tamari

1 Tasse Hirse , ca 180 g
heißes Wasser
2 Tassen Wasser
1 TI Kurkuma gem
1 Ei Kokosnuss geraspelt

6 Paprikaschoten
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
Wasser

30 g Ingwer fein gehackt
5 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Korianderkörner gemörsert
4 Ei Kokosnuss geraspelt
3 Möhren, ca 100 g
trocknen guten Weißwein
2 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel
ungehärtete Margarine zum ausfetten.

Tofu in kleine Stücke schneiden und mit Tamari betropfen, des öfteren wenden, für ca 30 min.

Eine Tasse Hirse im Haarsieb mit heißem Wasser ausspülen, damit evtl Bitterstoffe entfernt werden,
danach die Hirse in 2 Tassen mit Kurkuma und 1 Ei Kokosnuss kochendem Wasser geben, Hitze reduzieren, wenn der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche ist (ca 8-10 min), Hitze ausstellen, Deckel drauf ausquellen lassen, ca 10 min, dann ist die Hirse trocken, körnig und weiß, na ja , aufgeplatzt.

Paprikaschoten, die Deckel so abschneiden, das die Schoten aufrecht stehend in die feuerfeste Schüsseln, mit Deckel passen, ca 5-10 min im kochenden Wasser die Schoten geben, abtropfen lassen,
in eine große Schüssel, die Schotendeckel sowie den Ingwer fein hacken, gemörserten Pfeffer und Korianderkörner und 4 Ei Kokosnuss geraspelt, dazu,
Möhren fein raspeln,

abgetropften Tofu, gekochte Hirse dazu und alles vermischen, wer mag kann noch den abgetropften Tamari zugeben, zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit ungehärtete Margarine ausfetten, mit ein wenig der Hirse Gemüse Mischung den Boden bedecken, die Paprikaschoten mit dieser Mischung füllen und jeweils drei in eine Form stellen, die restliche Mischung drum herum verteilen, in den Schüsseln außen um den Schoten den Wein gießen, sollte ca 1-2 cm hoch drin stehen. Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen, der Wein sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Sonntag, 13. Januar 2008 Hans60

Gefüllte Paprikaschoten X F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan

2 Portionen

2 feuerfeste Schüsseln mit Decke



2 Tasse/n kochendes Wasser

1 Tasse Hirse, ca 160 g

kochendes Wasser

0,25 TI Kurkuma

4 Paprikaschoten

200 g Tofu naturell

2 cl Balsamico de Modena

4 cl Tamari

1 Handvoll Frühlingszwiebelgrün in Röllchen

6 El Apfelmus, frisch

1 TI Salz

1 Prise Zucker

0,5 TI Paprikagranulat

Fett für 1 l feuerfeste Schüsseln
Wasser

Tofu mit einer Gabel zerdrücken, mit Balsamico und Tamari beträufeln, ziehen lassen.

Hirse mit kochendem Wasser ausspülen um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, ins kochende Wasser geben, einen Holzlöffel aufrecht in den Topf stellen, (kocht nicht über)Hitze reduzieren, auf Stufe 0,5 von drei möglichen Stufen, Deckel schließen, nach knapp 8-9 min Hitze ausstellen, ausquellen lassen.

Paprikaschoten den oberen Deckel abschneiden, (anderweitig verwenden, z.B Buchweizenbrot), mit Wasser bedecken, gut 10 min kochen lassen, bissfest, abschrecken, abtropfen lassen,

Tofu mit Hirse , Handvoll Frühlingszwiebelgrün in Röllchen, Apfelmus, Salz , Zucker, Paprikagranulat vermischen, abschmecken evtl nachwürzen, in die Paprikaschoten einfüllen, jeweils 2 Schoten in eine ausgefettete feuerfeste Schüsseln stellen, die übrig gebliebene Füllmasse, rundherum jeweils verteilen, damit diese Dinger nicht umfallen, mit Wasser übergießen, so das es etwa 1 cm hoch in der Form steht, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30 min backen, sollte leicht sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept, Dienstag, 19. August 2008 Hans60

[Gefüllte Paprikaschoten XI](#) F
Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

2- 3 Portionen





1 Tasse Hirse ca 160 g
kochendes Wasser
2 Tassen Wasser
6 Paprikaschoten ca 1 kg
kochendes Salzwasser
200 g frische Ziegenkäserolle, fast vorm abgelaufenen Datum

150 g Ziegenkäse geraspelt

6 kleine dünne Scheiben Ziegenkäse

10 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Salz
1 Prise Zucker
0,5 TI Gemüsebrühe
ca 250 ml Wasser
Fett für zwei 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

1 Tasse Hirse mit kochendem Wasser abspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen,
diese Hirse in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, 5-8 min, mit geschlossenem Deckel kochen, wenn Wasser nicht mehr zu sehen, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, wird trocken u fast weiß.
Ein wenig abkühlen lassen, und den geraspelten Ziegenkäse, sowie Pfeffer, 1 TI Salz, Prise Zucker, mit der Hirse vermischen,

Paprika die Deckel abschneiden, Stiel entfernen, Deckel möglichst ganz lassen,

Kerne und weiße Scheidewende entfernen und Schote und Deckel ca 10 min in kochendes Salzwasser geben, abgießen.

Ziegenkäserolle würfeln, wenn's noch geht, und die Schoten damit füllen, den Rest der Schote mit Hirse-Käsemischung füllen,

das übriggebliebene in 2 ein Liter ausgefettete feuerfeste Schüsseln verteilen, darauf die gefüllten Schoten geben, Paprikadeckel drauf, und darauf je eine dünne kleine Scheibe Ziegenkäse geben.

Gemüsebrühe in kochendem Wasser auflösen, und ein cm hoch um die Schoten geben, Deckel schließen, sollten die Dinger zu groß sein, einfach noch eine feuerfeste Schüssel umgekehrt draufsetzen, unbedingt nötig, sonst wird der Ziegenkäse hart.

In den kalten Backofen bei 200°C Umluft ca 35-40 min, sollte gut drin sprudeln

Eigenes Rezept Mittwoch, 14. Januar 2009 Hans60

Gefüllte Paprikaschoten XII M F

Glutenfrei u Eifrei

2 Auflaufformen mit Deckel
2- 3 Portionen



0,5 Tasse Hirse ca 80 g
kochendes Wasser
1 Tasse Wasser

3 Paprikaschoten
kochendes Salzwasser
2 El geschnittene schwarze Oliven (Lake)

60 g ca Gauda grob geraspelt

0,5 TI Paprikagranulat
1 TI Salz
1 Prise Zucker

2 gehäufte El Magerquark

Fett für zwei 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

6 Gauda Stücke o Scheiben

1 Tasse Hirse mit kochendem Wasser abspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen,
diese Hirse in 1 Tasse kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, 5-6 min, mit geschlossenen Deckel kochen, wenn Wasser nicht mehr zu sehen, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, wird trocken u fast weiß.

Paprika den Stiel entfernen, halbieren,
Kerne und weiße Scheidewende entfernen und Schote und Deckel ca 10
min in kochendes Salzwasser geben, abgießen.

Hirse, Oliven, Paprikagranulat, geraspelten Gauda, Salz und Zucker ver-
mischen und den Quark unterheben und die Schoten damit füllen,
Paprikaschoten in die eingefetteten feuerfeste Schüsseln legen, da rauf
Scheiben oder Stücke legen, falls noch von der Mischung was übrig sein
sollte, neben den Schoten oder darunter legen,

das übriggebliebene in 2 ein Liter ausgefettete feuerfeste Schüsseln ver-
teilen, darauf die gefüllten Schoten geben, Paprikadeckel drauf, und dar-
auf je eine dünne kleine Scheibe Ziegenkäse geben.
Deckel schließen, sollten die Dinger zu groß sein, einfach noch eine feuer-
feste Schüssel umgekehrt draufsetzen, unbedingt nötig, sonst wird die frei
gebliebene Hirse trocken und hart.

In den kalten Backofen bei 180°C Umluft ca 35-40 min, sollte leicht drin
sprudeln

Eigenes Rezept Mittwoch, 4. Februar 2009 Hans60

Gefüllte Pfannkuchen Aksu-Ajuly F

Glutenfrei



1- 1,5 Pfannkuchen Rezept
z.B. I oder II, oder andere

Füllung:

150 g TK Mais Paprikagemisch
2 El ungehärtete Margarine / Butter

150 g Schafs- oder Ziegenkäsefeta

ungehärtete Margarine o Butter für die Formen

Soße:

500 g rote Paprikaschoten mit einigen Kernen

2 El ungehärtete Margarine o Butter

1 Knoblauchzehe

250 ml guten Wein

1 Schuss Balsamico Bianca

1 TI Gewürzsalz

Zubereitung:

TK Mais Paprikagemisch in 2 El Butter dünsten/auftauen + Schafs- oder Ziegenkäsefeta mit einer Gabel zerdrücken + Zusammen mischen.

Drei 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit ungehärtete Margarine / Butter ausfetten.

Ca 1 El davon auf einen Pfannkuchen, am Anfang legen, zusammen rollen, das letzte Ende nach unten aufs Gesicht legen, es passen drei bis vier in jede Form.

Soße Zubereitung:

Paprikaschoten in Stücke schneiden, einige Kerne drin lassen, mit 2 El Butter andünsten, mit Wein ablöschen, Gewürzsalz + 1 Schuss Balsamico Bianca dazu geben, + ca 20 min dünsten lassen. Mit einem elektrischen Pürierstab zerkleinern + mit Salz + Essig abschmecken, evtl noch Wein zugeben, falls die Soßenmenge nicht reicht, sieht Mann / Frau.

Die Soße über die gerollten Pfannkuchen gießen.

Deckel drauf + ab in den kalten Backofen, ganz unten die Fettpfanne rein, falls es aus/überläuft, lässt sich besser reinigen, bei 160°C Umluft ca 35-50 min backen, je nachdem ob die Pfannkuchen noch warm waren/sind.

Veränderung: bevor oder nach Zugabe der Soße noch 1-2 Scheiben Schafs- oder Ziegenkäse drauf legen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 6. September 2006 Hans60

Gefüllte Zucchini mit Linsen M

4 Portionen

250 g Braune Linsen

1 TI Instand-Gemüsebrühe
1/2 l Wasser
1 TI Getrockneter Majoran
1 md Zucchini; a 600 g
1 Tomate
2 Lauchzwiebeln
1 Grüne Paprikaschote
50 g Champignons

50 g Magerjoghurt

Salz

Pfeffer; frisch gemahlen

Linzen mit Wasser, Gemüsebrühe und Majoran 45 Minuten kochen.

Zucchini waschen und längs halbieren. Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen, Gemüse zerkleinern. Mit dem Joghurt unter die Linzen mischen, kräftig würzen.

Zucchinihälften mit der Mischung füllen und in feuerfeste Form stellen. In den kalten Ofen stellen. Bei 200 Grad etwa 30 Minuten backen.

Dazu Salat oder Kartoffeln.

Gemüse Salat und oder Auflauf Ei M F

Glutenfrei



Salat

150 g Petersilienwurzel mit
450 g Bio Möhren mit
20 g Ingwer feingeraspelt

150 g Lauch
200 g Chicoree
150 g TK oder frisch Paprikaschote
2 Tassen gekochten Naturreis

evtl Soße, nach Geschmack

Auflauf

Pro Portion

1 Ei

100 ml Milch

50 g Buchweizen gem
Gewürzsalz
1 TI Tamari (Sojasoße)
1 TI Balsamico di Modena

50 g Gauda geraspelt

Butter zum ausfetten der feuerfesten Formen

Petersilienwurzel und Möhren sowie Ingwer fein raspeln, und Lauch in Ringe und Kleinwiegen, und Chicoree 2 x längst durchschneiden, dann quer in dünne Stücke, und Paprikaschoten in dünne Streifen, sowie Naturreis dazu , gut vermischen. Servieren .

Wer will kann Soße nach Belieben dazu reichen, oder untermischen. Wir ließen ihn so, hat genug Eigengeschmack.

Auflauf: F



Gemüse bereiten wie oben angegeben.
Diesen dann in ausgefettete feuerfeste 1 Liter Schüssel geben,
Pro Portion die angegebenen Zutaten von Ei bis Essig vermischen, über
das Gemüse gießen, den geraspelten Käse drauf verteilen.
In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-50 min backen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. April 2007 Hans60

Gemüseauflauf Qadamgäh F Vegan



1 Portion Reis Waffeln mit
1 TI Gewürzsalz

3 rote Bete ca 300 g
3 Möhren ca 300 g
ca 350 g Blumenkohl
ca 350 g Kohlrabi
ca 250 g Paprikaschote
10 g Ingwer klein gewürfelt
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
100 ml Wasser

Soße:

ca 200 g Paprikaschote
500 g Tomaten
10 g Ingwer klein gewürfelt
ca 200 g Apfel
100 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
ca 4 El Balsamico Bianca
ca 3 El Tamari
ca 1,5 El Vollrohrzucker
ca 1- 2 TI Gewürzsalz

Zubereitung

Rote Bete bis Paprika würfeln oder stifteln, in Wasser ca 20 min bissfest dünsten.

Für die Soße

Von Paprika bis Apfel nur vierteln , in gekörnte Brühe 5 min kochen, + mit elektrischen Pürierstab sämig pürieren, + von Essig bis Gewürzsalz süß sauer abschmecken.

In vier 0,75 l feuerfeste (runde) Formen, je 1 Reiswaffel legen, Gemüse darauf verteilen, als Abschluss wieder eine Reiswaffel, und darüber die Soße geben.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 30 min backen.
Bei Ober- + Unterhitze ca 190°C vorheizen + ca 15 - 20 min backen.
Wenn die Zutaten noch heiß - warm sind .

Hinweis: die Zutaten sind küchenfertig gewogen.
Setze voraus , das jeder weiß, das Obst + Gemüse gereinigt werden muss.

Zubereitungszeit ca 1 h
Ruhezeit des Waffelteiges 30 min

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. September 2005

Gemüseauflauf II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 Portionen

2 Auflaufformen mit Deckel



70 g Sonnenblumenkerne

500 ml Sojadrink naturell o Wasser

150 g Mais gem

1 TI Salz

200 g TK Erbsen

100 g TK Paprikastreifen

20 g Ingwer fein gehackt

2 El Tamari

Fett für die Auflaufformen

Paprikagranulat

Sonnenblumenkerne in einer heißen trocknen Bratpfanne leicht rösten, 150 g Mais gem und Salz in kalte Sojadrink bzw Wasser rührend ca 2 min kochen, ca 2 min quellen lassen, Erbsen, Paprika, Ingwer, Sonnenblumenkerne, einrühren, mit Tamari pikant abschmecken, in zwei eingefettete ein Liter Auflaufformen füllen, glattstreichen, mit Paprikagranulat ein wenig bestreuen, Deckel schließen.

In den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept, Montag, 10. November 2008 Hans60

Gemüseauflauf Kr. Jar 3 Ei F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei
2 Portionen



300 g TK Gemüse, z.B. Blumenkohl + Brokkoli + Möhren
100 g TK Mais
100 g TK Paprikastreifen
3 Frühlingszwiebel in Ringe
0,5 TI gekörnte Hefegemüsebrühe
2 Ei Mandeln und
2 Ei Sonnenblumenkerne geröstet + gem
0,5 frische Ananas in Stücke
10 Pfefferkörner gemörsert
2 TI Kräutersalz
100 g Mais gem
100 g Naturreis gem

3 Ei

200 g Schafsfeta

2 reife Bananen
Fett für 2 Auflaufformen

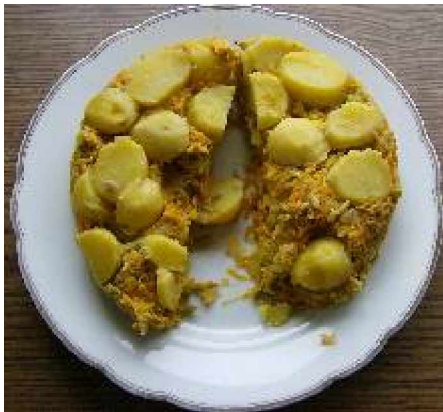
Ziegenkäse geraspelt

Das TK Gemüse und Frühlingszwiebeln mit etwas Wasser und gekörnte Brühe bissfest kochen,
Sonnenblumenkerne + Mandeln rösten und mahlen,
Ananas mit einem Schäler, Schale und Seele entfernen,
Mais und Reis mahlen evtl Pfeffer gleich mit, sonst Pfeffer mörsern,
Schafsfeta würfeln, alles mit den drei Eier, den rausgetretenen Saft der Ananas sowie das Gemüsekochwasser, falls nicht alles verkocht, zusammen vermischen, sollte es zu trocken sein, dann etwas Salzlake oder Wasser zugeben, mit dem Kräutersalz dann vorsichtig dazugeben, gewürfelte Bananen noch dazu geben,
zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln ausfetten, diese masse einfüllen, glattstreichen, noch ein wenig Ziegenkäse draufraspeln, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C ca 50-60 min backen.

Eigenes Rezept Montag, 23. Juli 2007 Hans60

Gemüseauflauf Petropavlovskij F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



500 g Pellkartoffeln
Kümmel
1 TI ungehärtete Margarine
1 Paprikaschote fein gewiegt
100 g Sonnenblumenkerne leicht geröstet
1 TI ungehärtete Margarine
1 Handvoll TK Lauch 50-100 g ca
1 Zucchini ca 200 g
400 g Bio Möhren
20 g Ingwer

50 g Ziegenkäse geraspelt

5 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Kräutersalz
0,5 Tasse kochendes Wasser
0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe

100 g Ziegenkäse geraspelt

Paprikagranulat

Zwei a 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel, mit ungehärtete Margarine ausstreichen.

Kartoffeln mit Kümmel kochen, abschrecken, pellen, in Scheiben schneiden, den Boden der feuerfeste Schüsseln damit bedecken, sollte was übrig bleiben, würfelförmig schneiden, dann in die noch kommende Gemüsemasse in eine separate Schüssel geben, dazu Paprikaschote da können ein paar Kerne mit bei bleiben, fein wiegen. Sonnenblumenkerne rösten, ca die Hälfte davon fein mahlen, die andere Hälfte ganz lassen, sowie

In der noch heißen Pfanne 1 TI ungehärtete Margarine den TK Lauch kurz anbraten, gibt einen guten Geschmack, zum Gemüse geben.

50 g Ziegenkäse geraspelt.

Möhren und Ingwer schälen mit den entkernten Zucchinihälften zusammen fein raspeln lassen, auch dazu geben.

Pfeffer sowie Salz daruntermischen.

In eine halbe Tasse kochendes Wasser die Brühe auflösen, und unter das Gemüse vermischen, und auf den Kartoffeln in den Schüsseln verteilen.

100 g Ziegenkäse geraspelt drauf geben, und darüber noch das Paprikagranulat , Vorsicht scharf. Deckel schließen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 min backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 18. April 2007 Hans60

Gemüseauflauf Sadovje F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



250 g TK Mais
150 g TK Paprikastreifen
1 Tasse gekochter Naturreis
0,25 TI Paprikagranulat
500 g Tomaten (4)
Pfeffer

1 Blumenkohl
Salz + Zucker
200 g Schafsfeta
200 ml Wasser

150 g Ziegenkäse oder Schaf geraspelt

ungehärtete Margarine
2 feuerfeste Schüsseln mit Margarine ausfetten,

TK Gemüse mit ein wenig Wasser, auftauen, kurz kochen mit dem gekochten Reis + Paprikagranulat vermischen, in die Schüsseln verteilen, Tomaten in Scheiben schneiden, drauf legen, Blumenkohl in große Rosen teilen, in mit Salz + Zucker angereichertem kochendem Wasser, weich bis bissfest kochen, abgetropft auf die Tomatenscheiben legen, Schafskäse in ca 200 ml Wasser pürieren, und in beide Schüsseln verteilen, geraspelten Käse über den Blumenkohl geben, Deckel schließen, sonst wird der Käse trocken + hart.
In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-50 min backen, sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Donnerstag, 16. August 2007 Hans60

Gemüsepolenta F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



60 g frische Walnüsse geröstet + gehackt
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
200 g TK Lauch
100 g TK Mais + Paprikaschotenwürfel

Wasser
140 g Mais gem
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

2 x 50 g Ziegenkäse geraspelt

1 El pikante Edelhefe / Flocken
0,25 Mango
Kräutersalz

Fett für 2 feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Frische Walnüsse in einem Topf kurz rösten, entfernen, den Topf mit Wasser ablöschen, sollte etwas Wasser drin bleiben, 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe auflösen, TK Gemüse zugeben, und so lange dünsten bis Brühe aufgesogen, Gemüse entnehmen, mit den Nüssen vermischen, diese Masse dann teilen, beiseitestellen.

Den gemahlten Mais in die kalte Milch/Wasser einrühren, 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe dazu und rührend ca 5 min kochen lassen, Vorsicht blubbert, Hitze ausstellen, Deckel drauf, ca 10 min quellen lassen.

Zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel ein bzw ausfetten.

Den gekochten Mais teilen, die erste Hälfte in eine eingefettete Schüssel geben, glattstreichen,

einen Teil des Gemüse/Walnüsse mit 50 g Käse vermischen und auf den gekochten Mais geben darauf dann den restlichen Käse verteilen, wenn es Ziegenkäse ist, unbedingt den Deckel schließen, der trocknet sonst aus.

Den Rest Mais mit dem Gemüse/Walnüsse, in Würfel geschnittenen Mango und der pikanten Hefeflocken vermischen und in die eingefettete Schüssel geben , glattstreichen, Deckel schließen.

Beide Schüsseln in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 30 min backen, sollte leicht sprudeln.

Vor dem servieren noch mit Kräutersalz bestreuen.

Eigenes Rezept Samstag, 29. September 2007 Hans60

Hirse Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 L Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portionen



160 g Hirse = 1 Tasse
320 g Wasser = 2 Tassen
60 g Zwiebel
Öl
100 g Erdnüsse blanchiert
15 Pfefferkörner gemörsert
0,5 TI Paprikagranulat
100 g TK Paprikastreifen

100 g Gauda geraspelt

500 g Magerquark

4 El Tamari, Sojasoße

1 TI Zucker

1 TI Salz

100 g Hirse gemahlen,

Margarine zum ausfetten der Auflaufformen

Gauda geraspelt

2 El Preiselbeeren a d Glas, trennen

Hirse ausspülen,

das heißt, bevor die Hirse in 2 Tassen kochendes Wasser kommt, mit heißem Wasser ausspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, es reicht die Hirse in ein Haarsieb geben, dann mit heißem Wasser überspülen, Hitze reduzieren, wenn Wasser unterhalb der Hirse Oberfläche ist, Hitze ausstellen, Deckel schließen, ca 10 – 15 min auf heißen Platten quellen lassen, dann ist Hirse fast weiß, trocken u schön körnig, in eine große Schüssel geben und Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, dazu Zwiebel klein würfeln und im heißen Öl leicht bräunen, dazu 15 Pfefferkörner gemörsert, Paprikagranulat, Paprikastreifen, 100 g geraspelten Gauda, Magerquark, Tamari, Zucker, Salz und gemahlene Hirse alles zusammen vermischen und in zwei ausgefetteten Auflaufformen verteilen, glatt streichen, mit geraspelten Gauda bestreuen, und darauf in die Mitte einen Esslöffel Preiselbeeren geben, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 60 min backen.

Eigenes Rezept Freitag, 25. Dezember 2009 Hans

Kartoffelauflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

2-3 Portionen



1 kg Pellkartoffeln
2 El ungehärtete Margarine oder mehr
1,5 Tl Salz

Muskatnuss frisch gerieben
100 g Walnüsse gem
250 g TK Suppengemüse
180 g TK Paprikastreifen
ungehärtete Margarine zum einfetten der Schüsseln

80 g Ziegenkäse geraspelt
Paprikagranulat

Pellkartoffeln noch heiß durch die Presse drücken, mit Margarine, Salz und Muskatnuss würzen, gem Walnüsse beimengen, und in zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln den Boden und den Rand bedecken, Suppengemüse und Paprikastreifen in einem Topf leicht andünsten, auftauen, und auf das Püree verteilen, den übrigen Rest des Kartoffelpüree draufgeben, glattstreichen, mit geraspelten Ziegenkäse bedecken und mit Paprikagranulat leicht bestreuen, Deckel schließen, muss sein, sonst trocknet der Ziegenkäse und wird somit hart.
In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 30-40 min backen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 3. Februar 2008 Hans60

[Linsen- Currygratin](#) M F

Glutenfrei + Eifrei + (bedingt Kuh Milchfrei)





250 g Linsen rote
Öl
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
250 ml Wasser

Kräutersalz
1-2 TI Curry (Brecht, weil o Salz, mehr Kräuter, wenn anderes noch 1TI
Kurkuma zugeben)
2-3 El Weißwein o 1 El Zitronensaft
100 g Cashewkerne/Mandeln
1 TI Öl
1 Zwiebel Frühlingszwiebel

20 g Butter
3 cm Ingwerwurzel
1 Ananas
1 Apfel
100 g TK Paprikaschote Streifen
3-5 schwarze Oliven in Lake, o. mehr

Für die Soße

30 g Butter
40 g Mais feingemahlen
300 ccm guten trockenen Weißwein/Wasser

100-150 g Sahne

1,5 TI Currypulver ohne Salz, wenn mit Salz 1 TI Kurkuma dazu.
Kräutersalz

Für drei feuerfeste Formen mit Deckel

Butter

Ziegenkäse geraspelt bei Bedarf

Die Linsen waschen + in Öl ca 5 min anbraten , Wasser mit Hefebrühe dazu ca 10 –20 min, Salz, Curry + Weißwein/Zitronensaft , wenn Flüssigkeit verdunstet, sind sie fertig.

Knoblauchzehe + Ingwerwurzel sehr fein schneiden + zu den gekochten Linsen.

Inzwischen die Cashewkerne/ Mandeln in einer Pfanne mit dem Öl goldbraun rösten und grob hacken, und zu den Linsen geben,

Die Butter aufschäumen lassen + die gewürfelte Zwiebel darin goldbraun rösten + zu den Linsen geben.

In der noch heißen Pfanne die TK Paprikastreifen geben, zum auftauen, zu den Linsen geben.

Ananas längst halbieren. Mit einem kleinen Messer etwa 1 cm vom Rand entfernt ringsum einschneiden, dann das saftige Fruchtfleisch mit dem Messer/ kleinen Löffel herauslösen + 300-400 g zu den Linsen geben, den Strunk nur verwenden wenn er nicht holzig ist.

Apfel in kleine Würfel schneiden oder um den Griebsch herum raspeln.
und

Nach Belieben, Oliven entsteinen, (nehme Steinlose in Wasser) zerkleinern
Drei 1 l Auflaufform fetten + die Linsenmasse hinein geben.

Für die Soße die Butter aufschäumen lassen, das Mehl dazugeben + bei mittlere Hitze unter Rühren kurz anschwitzen. Dann den Topf vom Herd nehmen, das Wasser, Wein, + Sahne einrühren. Den Topf wieder auf den Herd zurück stellen + die Sauce unter rühren leicht eindicken. Curry + Kräutersalz einrühren, abschmecken.

Die Sauce über die eingeschichteten Zutaten gießen.

Den Gratin mit Deckel schließen auf der mittleren Schiene des kalten Backofens bei ca 170°C Umluft ca 30 min backen, bis die Masse köchelt.

Setze voraus, das jeder weiß, das alle Zutaten, erst küchenfertig gemacht werden (putzen, waschen, schälen).

Veränderung:

Sahne kann entfallen.

Butter durch ungehärtete Margarine ersetzen

Wein kann durch Wasser ersetzt werden.

Falls jemand kleinere Schüsseln nimmt, bitte ganz unten im Backofen die Fettpfanne rein, kann dann überkochen, ist besser zum saubermachen.

PS

Rote Linsen , brauchen nicht eingeweicht werden, wenn man sie erst in Fett anbratet, dann die Flüssigkeit dazu, sind sie in knapp 20 min gar, sie verlieren ihre rote Farbe + werden gelb, behalten aber ihre Form,

Hans60 , 18.10.2004

Linsen in Paprika auf Pellkartoffeln F

Glutenfrei + Eifrei, bedingt auch Kuhmilchfrei

3 Portionen



700 g Pellkartoffeln ca
1 TI Kurkuma gem
1 TI Kreuzkümmelsamen gemörsert
1 TI Koriander gemörsert
0,5 TI Chilipulver
2-4 EI Sonnenblumenöl Bio
300 g rote Linsen
500 ml Wasser
3 EI Kokosraspel
Margarine zum ausfetten von drei 1 l feuerfeste Schüsseln
6 Paprikaschoten
4 cl Balsamico Modena o Bianca
4 cl Tamari (Sojasoße)

Ziegenkäse evtl

Hüttenkäse evtl

Weißwein

Kartoffeln kochen, abschrecken, pellen,
drei ein Liter feuerfeste Schüsseln ein bzw ausfetten,
Paprikaschoten den Deckel knapp abschneiden, das weiße rausschneiden,
die Schoten ca 10 min blanchieren oder kochen, bissfest, abtropfen lassen,
Kreuzkümmel u Koriander mörsern mit Chili u Kurkuma u Kokosraspel
vermischen u kurz in der heißen Pfanne rösten, und raus, beiseite stellen,
in die heiße Pfanne, Öl, die roten gewaschenen Linsen braten, bis sie
leicht in eine andere Farbe wechseln, mit 500 ml Wasser ablöschen,
die angerösteten Gewürze zu geben, ca 20 min garen, mit Deckel, nach ca
der Hälfte der Kochzeit Balsamico u Tamari zugeben, verrühren, Deckel
weglassen, wenn Flüssigkeit verkocht sind sie fertig, bissfest,
Kartoffeln in dicke Scheiben schneiden, in die ausgefetteten Schüsseln le-
gen, Paprikaschoten mit den Linsen füllen draufstellen, die übrig gebliebe-
nen Linsen dazu geben, je 1 TL Butter o Margarine obendrauf setzen,
und ca 1,5 cm hoch Wein in die Schüsseln füllen, zum backen, Deckel
schließen.

2. und oder in jede Schote einen rechteckigen langen Streifen von Ziegen-
käse in die Mitte der Linsen gefüllte Schote drücken, Kartoffelscheiben
zum festklemmen der Schoten, und darüber noch Ziegenkäse raspeln,
und ca 1,5 cm hoch Wein in die Schüsseln füllen, zum backen, Deckel un-
bedingt schließen, sonst trocknet der Ziegenkäse u wird hart.

3. und oder in jede Schote einen rechteckigen langen Streifen von Berg-
käse in die Mitte der mit Linsen gefüllte Schote drücken, Kartoffelscheiben
zum festklemmen der Schoten, und darüber noch Bergkäse raspeln,
und ca 1,5 cm hoch Wein in die Schüsseln füllen, zum backen, Deckel
nicht unbedingt erforderlich.

In den kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 30 min backen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 21. Mai 2008 Hans60

Mais Gemüse Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

3 a 1 I Auflaufformen mit Deckel



800 g Milch

120 g Mais gem
100 g Naturreis mit gem
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
0,5 TI Paprikagranulat
1 Prise Zucker
1 TI Kräutersalz
50 g TK Paprikastreifen

80 Ziegenkäse geraspelt oder anderen

1 Dose Mais 425er
250 g Bio Möhren geraspelt
3 El Leinensaat
Fett für die Auflaufformen

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

3 TI Preiselbeeren a d Glas

in die kalte Milch, Mais u Reis reinmahlen, und Rührend 4 min kochen lassen, Hitze ausstellen, gekörnte Gemüse Brühe, TK Paprikastreifen, Paprikagranulat, Zucker und Salz, dazu geben, runter von der Hitze, geraspelten Ziegenkäse, Maiskörner, geraspelte Möhren und Leinensaat dazu rühren, in drei ausgefettete Auflaufformen diese Masse verteilen, glattstreichen, den gut abgelagerten Ziegenkäserolle in 9 Scheiben aufschneiden, und in die drei Formen geben, in deren Mitte nun noch je 1 TI Preiselbeeren a d Glas.

Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 60 min backen, sollte gut sprudeln, weil die Formen so klein sind, kann es überlaufen, daher ganz unten in den Backofen die Fettpfanne legen.

Heiß servieren

Eigenes Rezept Sonntag, 19. April 2009

Hans

Paprika Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei

2-3 Portionen

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



160 g Hirse = 1 Tasse

Wasser

320 g Wasser = 2 Tassen

250 ml Wasser

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

50 g Lauch (grün) geschnitten

50 g Ingwer klein gehackt

500 g Paprikaschoten klein geschnitten

Margarine zum einfetten der Auflaufformen

2 Bananen (Leoparden Art)

50 – 70 g Ziegenkäse geraspelt

Hirse mit heißem Wasser abspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, in zwei Tassen kochendes Wasser geben, umrühren, Hitze auf kleinster Stufe, Deckel schließen, nach 5 min Hitze ausstellen, ca 10-12 min auf der ausgeschalteten Platte quellen lassen, ist dann schön trocken, fast weiß, körnig.

Zwei 1,5 l Auflaufformen mit Margarine (Laktosefrei) ausfetten, 250 ml Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe, klein geschnittenen grünen Lauch, Ingwer und kleingeschnittenen Paprikaschoten, mit einigen Kerne, ca 15 min dünsten, runter von der Hitze, fertige Hirse untermischen, je eine Banane in dickere Scheiben schneiden, den jeweiligen Auflaufboden bedecken, und leicht mit geraspelten Ziegenkäse bestreuen, Gemüsemasse drauf, glatt streichen, den Rest Ziegenkäse obendrauf, Deckel schließen, in den kalten Backofen, bei ca 150°C Heißluft ca 30 min backen, sprudelt dann leicht.

Veränderung

Ziegenkäse ganz weg lassen.

Eigenes Rezept Donnerstag 02.07.2009

Hans

Paprika Hirse Auflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



1 Tasse Hirse
kochendes Wasser
2 Tassen Wasser

100 g Lauch
2 Ei Öl

1 Pfund Paprikaschoten, Kleinwiegen

0,5 Pfund milder Schafskäse geraspelt

1 TI Paprikagranulat
1,5 TI Kräutersalz
3 cl Tamari (Sojasoße)
3 cl Madeira

Fett für zwei 1 L feuerfeste Schüsseln
120-200 g kochendes Wasser +
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

Hirse mit kochendem Wasser abspülen, +
In 2 Tassen kochendem Wasser Hirse 1 x aufkochen, Hitze kleinstellen,
nach ca 12 min ausstellen, ausquellen lassen.
Lauch in Ringe schneiden + im heißen Öl kurz dünsten.
Die Paprikaschoten Kleinwiegen.
Gekochte Hirse , Lauch, Paprikaschoten, Käse Gewürze sowie Tamari +
Madeira vermischen.
In zwei ausgefettete feuerfeste Schüsseln geben, die gekörnte Brühe im
Wasser aufgelöst, über den Auflauf gießen, sollte ca 1-1,5 cm unter der
Oberfläche sein.
Deckel drauf , im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 50 min backen.

Paprika Polenta mit Gorgonzola M F

Glutenfrei + Eifrei
3 Portionen



500 ml Wasser

500 ml Milch

1 TI Salz
1 TI Vollrohrzucker
200 g Mais gem
1 TI Butter / ungehärtete Margarine

200 g Limburger Käse 7 %

400 g TK Paprikastreifen

200 g Gorgonzola

ungehärtete Margarine / Butter zum einfetten

3 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Wasser mit Milch, Zucker und Salz, 200 g Mais mahlen und miteinander verrühren, rührend aufkochen, Hitze reduzieren, Butter und kleingeschnittenen Limburger dazu geben, weiter rühren bis sich alles aufgelöst hat. Hitze ausstellen, Deckel schließen + ca 10 min quellen lassen.

400 g TK Paprikastreifen bissfest garen.

3 ein Liter feuerfeste Schüssel ausfetten,

gegarte Paprikastreifen verteilen auf die drei Schüsseln, sollte noch soviel übrig bleiben, um oben auf der Polenta einige Streifen mit zu verzieren.

Polenta über den Paprika gießen, die übriggebliebenen Paprikastreifen drauf legen,

da wiederum den in Streifen geschnittenen Gorgonzola, Deckel schließen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 30 min backen, sollte gut sprudeln.

Eigenes Rezept , Donnerstag, 3. Januar 2008 Hans60

Paprika Reis Auflauf 3 Ei M F

Zutaten für 4 Portionen

3 Paprikaschote(n), rote ca 500 g, klein geschnitten

450 g Naturreis, gekochten(möglichst) ca 1 Ts roh

300 g Feta-Käse, klein geschnitten

6 EL Mais, gemahlen

6 Pfeffer - Körner, gemahlen

1 Prise Salz

1 Prise Rohrzucker

1 Dose/n Tomate(n), a 425 g geschälte und

3 große Ei(er) und

2 TL Kräutersalz und
1 Prise Salz und
1 Prise Rohrzucker zusammen pürieren
Fett, für die Formen

Paprika, Reis + Feta mischen, Mais+ Pfeffer mahlen, Salz + Zucker dazu,
Tomaten mit Eier + Salz + Zucker pürieren, alles zusammen vermischen
und in 4 eingefettete feuerfeste Formen verteilen.

Bei 160°C Umluft ohne vorheizen ca. 60 min backen. Ohne Umluft ca. 20 -
40° mehr, vorheizen, + ca. 40 –50 min backen.

Veränderung: Wer darf, grob geraspelten Gouda oder Tilsiter zum Schluss
drauf streuen, (vor dem Backen).

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
08.02.05 Hans60

01.06.2006 17:19 Kommentar von Hans60

Veränderung F



Anstatt Mais gem, war ausgegangen.
Buchweizenkörner gem.

+ 150 g Ziegenfeta +

200 g Limburger.

Hans

Paprikaschoten gefüllt M F

Glutenfrei + Eifrei



roh



gebacken mit Deckel

1 Pfund Pellkartoffeln
0,5 TI Kümmel
Butter
Salz
Muskatnuss frisch gerieben

Evtl heiße Milch

3 Paprikaschoten
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

1 Pfund Quark 0,5 %
3-4 El TK 8 Kräutermischung
1 TI Gewürzsalz evtl mehr
1 Prise Vollrohrzucker

200 g Limburger 40 %

Butter zum ausfetten der feuerfesten Formen

Pellkartoffeln mit Kümmel weich kochen, abschrecken, pellen + Butter, Salz, Muskatnuss quetschen, evtl heiße Milch zugeben.

Von den Paprikaschoten, den Deckel kurz unter der Blüte abschneiden, das innere rausholen, + im kochendem Wasser bissfest kochen.

Die Deckel klein wiegen, mit Quark, Salz, Zucker + TK Kräutermischung, vermengen. In die fertig gekochten Paprikaschoten die Quarkmischung einfüllen.

In die eingefetteten Schüsseln eine kleine Schicht Quetschkartoffeln einfüllen, 1 oder 2 gefüllten Schoten reinstellen, drum rum, mit Kartoffelbrei ausfüllen, damit sie nicht umfallen, nicht bis zum Rand.

Dann wird auf den Kartoffelbrei noch den in Scheiben geschnittenen Limburger gelegt.

Jetzt einen Hohlraumdeckel oder einfach noch eine feuerfeste Schüssel, verkehrt rum draufstellen.

Im kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen.

Ganz unten in den Backofen die Fettpfanne reinstellen, falls die Schüsseln zu voll sind, kann es überkochen....

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. Februar 2007 Hans60

Polenta Akjar F

Glutenfrei + Eifrei + (Kuhmilchfrei bedingt)



300 g Mais gem

1 l Milch/ Wasser

1 TI Hefe-Gemüsebrühe

Rosmariennadeln kleinschneiden, teilen / oder andere

400 g Möhren
200 TK Paprikaschoten in Streifen
200 g TK Maiskörner
2 Ei Wasser
Kräuter Salz
8 Pfefferkörner gemörsert
200 g Limburger o Ziegenrolle
Fett für 4 ein Liter feuerfeste Formen
150 g Bergkäse o Ziegenkäse geraspelt
Paprikagranulat

Mais in kalte Milch/ Wasser einstreuen, rührend ca 240 sek kochen lassen zwischendurch 1 TI Hefe-Gemüsebrühe + die Hälfte der Kräuter begeben, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 min, und Paprika und Mais in etwas 2 Ei Wasser andünsten, und Limburger / Ziegenrolle würfeln, und Die andere Hälfte Kräuter, und Möhren schälen, fein raspeln, zusammen vermischen. vier ein Liter feuerfeste Formen ausfetten, die Teigmasse verteilen, glattstreichen, mit geraspelten Berg- oder Ziegenkäse bedecken und mit Paprikagranulat leicht bestreuen. Deckel drauf, sonst trocknet der Käse + wird hart. In den kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 50 min backen

PS:

Nehme lieber Milch statt Wasser, die Polenta wird geschmackvoller.

Wer Polentagrieß (gekauften) verwendet , bitte die Kochzeit des Herstellers/ Verpackung beachten, diese weicht enorm von meinen gem Mais ab.

Polenta Vakil Abad F

glutenfrei / kuhmilchfrei / Eifrei / eigenes Rezept





Zutaten für 4 Portionen

300 g Mais, gem. in

1 Liter Wasser, kochend mit

1 TL Salz, einrühren, + auf der ausgeschalteten Hitze, ausquellen lassen.

400 g Möhre(n), zerhackt

180 g Paprikaschote(n), zerhackt

30 g Ingwer, zerhackt

200 g Ziegenkäse, grob geraspelt

4 El Sojasauce (Tamari)

Fett, für die Formen

Zubereitung

Von Möhren bis Ingwer und Tamari alles zusammen vermischen, ausgequollenen Mais drunter vermischen.

In drei ausgefettete feuerfeste Formen, geben, Deckel drauf. Ab in den kalten Backofen bei 160°C Umluft, 30 min backen oder Ober- + Unterhitze vorheizen ca.180° + ca.18- 20 min backen, sollte etwas sprudeln.

Dazu Salat der Saison.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

20.06.05 Hans60

24. April 2007 Hans60

Qal`eh Zangi Paprikaauflauf M F

glutenfrei / eifrei / eigenes Rezept



Zutaten für 3 Portionen

250 g Möhre(n), geraspelt

30 g Ingwer, klein gewiegt

250 g Paprikaschote(n), Spitze rote, klein geschnitten

7 Feigen, klein geschnitten

2 Äpfel, um den Griebesch rum grob geraspelt, klein geschnitten

2 Chilischote(n) (eingelegte Piri Piri), klein geschnitten

50 g mittelalten Gouda, geraspelt

800 g Quark (mager)

1 TL Kurkuma

100 g Sojabohnen +

100 g Maiskörner, (kein Popkorn) zusammen mahlen

1 Prise Rohrzucker

1 Prise Salz

6 EL Balsamico, dunkel

Fett, für die Form

150 g mittelalten Gouda geraspelt

Paprikapulver

Zubereitung

Die Zutaten von Möhren bis Balsamico dunkel vermischen. In 3 ausgefettete feuerfeste Formen geben, 150 g mittelalten Gouda geraspelt, drüber geben + ein wenig mit Paprikagranulat bestreuen.

In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 60 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen, 180°- 190°C ca. 40 – 45 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

30.06.05 Hans60

Veränderung

Statt Paprikaschote, Spitze rote, 100 g TK Paprikastreifen
An stelle Sojabohnen, 100 g rote Linsen gem
Anstatt mittelalten Gauda, Ziegenkäse
Und noch 200 g Kohlrabi geraspelt (ein Rest)

beim backen wird Ziegenkäse trocken und hart, daher die Deckel schließen, Backzeit ist das gleiche.

Das dunkle, ohne Käse und ohne Deckel gebacken.
Das helle, mit Ziegenkäse und geschlossener Deckel

Freitag, 21. März 2008 Hans60

Quark Auflauf 2 Ei M F

Glutenfrei u Vegetarisch

2 Portionen

2 Auflaufformen (1 l) mit Deckel



0,5 Tasse ca 80 g Hirse
1 Tasse Wasser

2 Eiweiß

1 Prise Salz
1 TI Zucker

2 Eigelb

1 Prise Zucker
1 TI Salz

250 g Magerquark

2 Chilischoten a d Glas
0,5 TI Paprikagranulat

80 g Mittelalten Gauda grob geraspelt

2 gehäufte El schwarze Oliven geschnitten
1 Paprikaschote klein gewiegt
100 g Hirse gem
5 Pfefferkörner mit gem
Salz zum abschmecken
Margarine zum einfetten der 2 Auflaufformen

200 g frische Ziegenkäserolle, gut abgelagert

2 El Preiselbeeren a d Glas

1 Tasse 80 g Hirse mit heißem Wasser abspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen,
diese Hirse in 1 Tasse kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, 5-6 min, mit geschlossenem Deckel kochen, wenn Wasser nicht mehr zu sehen, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, wird trocken u fast weiß,

Eiweiß mit Prise Salz schaumig und dann mit Zucker steif schlagen lassen, beiseite stellen,
Eigelb mit Zucker und Salz schaumig rühren, lassen, Magerquark, kleingeschnittenen Chili – und Paprikaschoten kleinwiegen, Paprikagranulat, geraspelten Gauda, schwarze Oliven, 100 g Hirse und Pfefferkörner gemahlen, gut verrühren lassen und mit Salz kräftig abschmecken,
in zwei ein Liter eingefettete Auflaufformen füllen, glattstreichen, auf jeden Auflauf den in dicke Ringe geschnittenen Ziegenkäse, ein wenig in den Teig drücken, je 1 El Preiselbeeren in die Mitte geben, Deckel schließen.
In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 60 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 5. Februar 2009 Hans60

Reis Paprika Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

Zwei, ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

2 Portionen



2 Tassen Wasser
1 Tasse Naturreis (ca 160 g)
0,5 TI Kurkuma

Wasser f einen Topfboden
750 g TK Paprikastreifen
50 g TK Mais
0,5 TI Paprikagranulat

3 El Hefeflocken (Gewürzhefe)
0,5 El Schabziegerkleesamen
1 TI Kräutersalz
100 g Bio Sesamsaat leicht angeröstet u gem

6 Kichererbsen Pfannkuchen von Dia

Fett für zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel
2 El Sonnenblumenkerne

2 x 1 Schuss guten trockenen Rotwein

in zwei Tassen kochendem Wasser, eine Tasse Naturreis geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, ca 35 min leise kochen lassen, Hitze ausstellen, auf der Platte noch ca 10 min ausquellen lassen.

In einem Kochtopf den Boden mit Wasser bedecken, TK Paprika u Mais ca 5 min kochen lassen, pürieren, den ausgequellten Reis dazu geben, sowie 3 El Hefeflocken, 0,5 El Schabziegerkleesamen u 1 TI Kräutersalz u 100 g Bio Sesamsaat leicht angeröstet u gem, gut vermischen, abschmecken evtl noch nachwürzen.

In die ein – ausgefetteten 1 l feuerfeste Schüsseln , 1 Pfannkuchen legen, darüber das Gemüse , dies noch 2 x wiederholen, sodass jede Schüssel drei Pfannkuchen hat, die oberste Schicht sollte Gemüse sein, darauf je 1 El Sonnenblumenkerne verteilen, und zum Schluss den Rotwein drüber gießen, sollte die Oberfläche bedecken, dies läuft dann an den Rändern nach unten, ergibt dann die Soße, oder einfacher gesagt, trocknet nicht so aus beim backen, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudeln, Bei Ober- u Unterhitze ca 30°C mehr, und vorheizen, Backzeit ca 35 min.

Eigenes Rezept Donnerstag, 10. Juli 2008 Hans60

Reis Paprikauflauf F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



2 Tassen Wasser
0,5 TI Kurkuma
1 Tasse Naturreis

2 a 1 Liter Auflaufformen einfetten
2 Tassen TK Paprikastreifen
2 El TK 8 Kräutermischung
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
250 ml kochendes Wasser

1 TI Kurkuma
3 El Hefeflocken
3 El Hirse gem, oder Naturreis oder Buchweizen oder Mais gem
1 Prise Salz + Zucker
1 TI Mostrich
2 El Balsamico Bianca

den Naturreis in das kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, ca 35 kochen + ca 10 min ausquellen lassen.

2 a 1 Liter Auflaufformen einfetten, den Reis ca 1 Tasse in jede Form, drin verteilen, die TK Paprikastreifen drauf, da wiederum die Kräutermischung verteilen.

Die Gemüsebrühe mit kochendem Wasser übergießen + auflösen lassen, dann kommen noch 1 TI Kukurma, 3 El Hefeflocken, Salz + Zucker, gem Hirse oder Naturreis oder Buchweizen oder Mais gem, 1 TI Mostrich + Balsamico rein, gut verrühren + über die Reis Paprikamischung geben.

In den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 35 min backen.

Dazu einen guten trocknen Rotwein...

Eignes Rezept, Samstag, 24. März 2007 Hans60

Reisaufwurf serbischer Art M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 l Auflaufformen

2- 4 Portionen





160 g Naturreis 1= Tasse
320 g Wasser = 2 Tassen
1 Zwiebel ca 80 g
2 Paprika ca 320 g
250 g Champignons
1 El Olivenöl
500 g Tomaten
1 TI Thymian
1 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker

200 g Schmand

1 TI gestrichener gekörnte Gemüsebrühe
Wasser
1 TI gestrichener Paprikapulver
Fett für Auflaufformen

100 g Gauda geraspelt, teilen

Naturreis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze auf kleinster Stufe Deckel schließen 35-40 min kochen, 5 min quellen lassen, kleingeschnittene Zwiebel in 2 El Öl hellbraun braten, kleingehackte Zwiebel und gewürfelter Paprika, ca 3 min halbweich dünsten, zu dem fertigen Reis geben, 1 TI Thymian drauf, im übrigen heißen Öl die in Scheiben geschnittenen Champignons ca 4-5 min anbräunen und ebenfalls zum Reis geben, mit 1 TI Paprikapulver und 1 Prise Zucker und 1 TI Kräutersalz abschmecken.

Tomaten Strunk entfernen und in Scheiben schneiden, Schmand, 1 TI gestrichenen gekörnte Gemüsebrühe und 1 TI gestrichener gekörnte Gemüsebrühe und soviel Wasser verrühren bis sie sämig wird. 2 a 1,5 l Auflaufformen einfetten,

Tomatenscheiben auf den Boden etwas geraspelten Käse und Soße dann die Reismasse und dies wiederholen bis alles verbraucht ist, zum Schluss sollte geraspelter Käse sein.

In den kalten Backofen bei ca 150° C Heißluft ca 40 min backen, sprudelnd.

Eigenes Rezept Dienstag, 2. Juni 2009

Hans

Wirsingkohl Auflauf F Vegan

Eifrei u Glutenfrei u Milchfrei u Vegan



1 Tasse Hirse

2 Tassen Wasser

1 Wirsingkohlkopf

Wasser

1 Pfund TK Paprikastreifen

200 g Tofu naturell

4 El Tamari (Art Sojasoße)

4 El Balsamico die Modena

Fett

4 a 0,75 l feuerfeste Backformen mit Deckel

Paprikagranulat

Die ausgespülte Naturreis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, ca 8 min auf kleiner Hitze, Ausstellen und 10 min ausquellen.

Den Wirsingkohl klein schneiden + in wenig Wasser dünsten, um das Volumen, des Kohls um ca die Hälfte, zu verringern, abtropfen lassen.

Die Paprikastreifen , 4 El Tamari sowie 4 El Balsamico mit untermischen, Die feuerfesten Schüssel mit Fett ausstreichen oder einpinseln, + die Gemüsemasse darin verteilen.

Obendrauf jetzt noch mit ein wenig Paprikagranulat bestreuen .
Deckel drauf, + im kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 5. November 2008, Hans60

Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft (+ auch Geschmack).

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, **kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Hinweis M

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis Ei

Das **Ei** in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.

Wasser +

Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz,
sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze,
aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

Geräucherten Fisch + Fleisch

Hallo

habe die geräucherten Rezepte bei gelassen, es gibt auch Glutenfrei geräucherteren Fisch bzw Speck + rohen Schinken.

Denn ich habe hier das "Glück" einen Bauernhof + auch eine Räucherei in der Nähe zu haben, die dort frei, für uns so schädliche Zusatzstoffe räuchern.

Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf.

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Mit freundlichen Grüßen

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Tipps fürs backen ohne Eier

Wer Eier nicht verträgt oder wegen Cholesterin meiden will, muss trotzdem nicht auf Kuchen verzichten. Mit „Dotterfrei“ (Fa. Natura) lässt sich Cholesterin sparen (allerdings nicht für Allergiker geeignet): 1 gehäuften Esslöffel mit 3-4 Esslöffeln warmem Wasser verrühren. 5 Minuten quellen lassen und nochmals umrühren.

Ein Ei (und damit auch das Hühnereiweiß) lässt sich beim Backen auch so ersetzen:

1 EL Pflanzenöl + 1/2 EL Backpulver + 2 EL Wasser

2 Teelöffel Ei-Ersatz und 2-3 Esslöffel Flüssigkeit mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Vorsichtig unter den Teig heben.

1 Esslöffel Sojamehl unters Mehl mischen, plus 3-4 Esslöffel Flüssigkeit.

Donnerstag, 15. April 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de